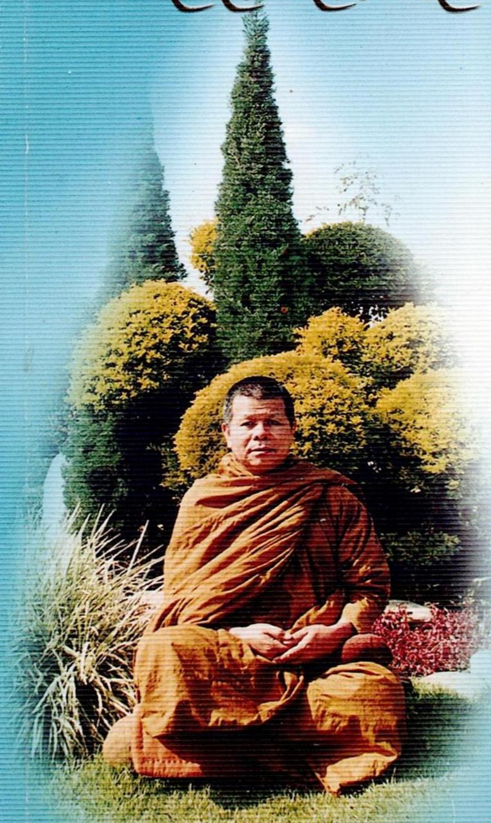
ปล่อยวางเสียได้เป็นสุข





พระสาสนโสภณ
(พิจิตร ฐิตวณฺโณ)
วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพฯ

ปล่อยวางเสียได้เป็นสุข

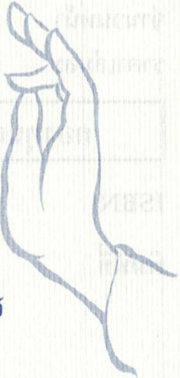
ของ

พระสาสนโสภณ

(พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ.๙, ศน.บ., M.A, ศน.ด.)

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร





กองทุนกรรมฐาน วัดโสมนัสวิหาร

จัดพิมพ์เผยแพร่

ชื่อหนังสือ	ปล่อยวางเสียได้เป็นสุข	
ผู้แต่ง	พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)	
	วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	กันยายน ๒๕๕๓	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	มกราคม ๒๕๕๔	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	กรกฎาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
จำนวนหน้า	๖๐ หน้า	
ราคาเล่มละ	๔๐.-	

กองทุนกรรมฐานวัดโสมนัสวิหาร จัดพิมพ์เผยแพร่

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๒๐๘-๐๒๘-๙

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร/โทรสาร. ๐-๒๒๘๑-๗๗๙๐

คำนำ

หลักธรรมเรื่อง **"การปล่อยวางเสียได้เป็นสุข"** นี้ เดิมเป็นปาฐกถาธรรม ที่ผู้บรรยายได้แสดงที่บริษัทเครือเจริญโภคภัณฑ์ (ซี.พี.) ถนนสาทร กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้รับความสนใจจากท่านผู้ฟังมากเรื่องหนึ่ง และทางบริษัทฯ ได้จัดทำเป็นแผ่นซีดีออกเผยแผ่ ได้รับความสนใจจากท่านผู้ฟังมากเช่นกัน

ผู้บรรยายเห็นว่า ธรรมบรรยายเรื่องนี้ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่ง เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี ถ้าหากเข้าใจหลักการปล่อยวางได้ดี แม้จะเป็นหลักธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาก็ตาม

ดังนั้น ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ แม้เป็นบทความสั้นๆ ซึ่งสามารถอ่านจบได้ระยะเวลาครึ่งชั่วโมงหรืออย่างมาก ไม่เกิน ๔๐ นาที ก็เหมาะสำหรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของทุกคน โดยเฉพาะผู้มีเวลาน้อย และมีธุระหน้าที่การงานมาก แต่ต้องอ่านให้จบ จึงจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ดี ทำให้คลายเครียด คลายความวิตกกังวล เบากายเบาใจ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง ซึ่งจะต้องรับธุระภาระการงานมาก

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ได้ดัดแปลงจากปาฐกถาธรรม อันเป็นสำนวนพูด มาเป็นสำนวนเขียน เพื่อความเข้าใจง่าย ในการอธิบายหลักธรรมในแต่ละตอน ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์

แก่ท่านผู้สนใจที่มีงานมาก ในการนำความรู้เรื่องการปล่อยวางไปใช้ในชีวิตของตน

ความสำคัญของหนังสือนี้ ก็คือ ต้องรู้จักการปล่อยวาง ทำให้เบากายเบาใจ ในการทำงานหรือในการดำเนินชีวิตของตน จึงหวังว่า หนังสือนี้ ซึ่งได้บรรยายมาจากหลักพระพุทธศาสนาโดยตรง จะอำนวยประโยชน์ให้แก่ท่านผู้สนใจเป็นอย่างดี

ส่วนดีอันใดของหนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้แด่ท่านผู้มีพระคุณ และแก่ทุกท่านผู้สร้างความมั่นคงและความสงบสุขให้ชาติบ้านเมืองของเรา โดยทั่วกัน

พ.สถิตวรรณ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๓

ปล่อยวางเสียได้เป็นสุข

การปล่อยวาง เป็นธรรมะชั้นสูงในพระพุทธศาสนา และเป็นธรรมะที่เราสามารถนำมาใช้ประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตของเราได้ เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำมาก แม้ท่านอาจารย์พุทธทาสก็ย้ำเรื่องการปล่อยวางนี้มาก โดยพระพุทธเจ้าตรัสถึงการปล่อยวางนี้ว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น”

ทำไม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ? เพราะยึดมั่นเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ว่าเรายึดอะไร ยึดลูกยึดหลาน ยึดประเทศ ยึดตัวยึดตนก็ทุกข์ทุกครั้งที่ยึด ปล่อยวางได้มากเท่าไรความสุขก็เพิ่มขึ้นเท่านั้น ไม่ต้องรอชาติหน้าหรือรอชาติใดเลย เป็นกฎธรรมชาติ ถ้าใครกังวลยึดโน้นยึดนี้มากมันก็หนักมาก เช่น แบกของ ถ้าเราแบกของไว้มาก เราก็หนักมาก สมมุติว่าเราแบกข้าวสารหนัก ๕๐ กิโลกรัม ถ้าเราไม่วางมันก็หนัก แต่ถ้าเราวางเสียมันก็เบา

บางคนบอกว่าวางไม่ได้ของจะเสีย ฉันต้องแบกไว้อย่างนี้ แม้วางสักครู่ก็กลัวว่าของจะเสียหาย ฉันต้องแบกเอาไว้อย่างนี้แหละ ถ้าวางไม่ลงก็อาจเป็นโรคจิตโรคประสาทในที่สุดได้ ก็ให้วางเสียสักครู่ก็ยังดี แล้วค่อย

แบกใหม่ ก็ยังดีกว่าแบกไว้ตลอดไป สิ่งที่เราแบกไม่จำเป็นต้องเป็นของหนักเสมอไป แม้แต่เข็ม ถ้าเราถือไว้ไม่วางเลย ก็กังวลเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น บางคนแบกบ้าน แบกเมือง แบกลูก แบกหลาน แบกไปทุกอย่าง ในที่สุดก็เป็นโรคจิต โรคประสาท และในโลกปัจจุบันคนเป็นโรคจิต โรคประสาทก็มีไม่ใช่น้อย เพราะว่าแบกไว้มาก แต่ถ้าปล่อยวางเมื่อใดมันก็เบาเมื่อนั้น *วางในที่นี้หมายถึงวางในด้านจิตใจ ไม่ใช่วางในด้านร่างกาย ถ้าวางได้มันก็สุข ถ้ายึดมั่นมากเท่าใดมันก็ทุกข์มากเท่านั้น*

เรายึดมากเท่าไร ก็ทุกข์มากเท่านั้น แต่ในทางตรงกันข้าม **ยิ่งเราปล่อยวางมากเท่าไรก็สุขมากเท่านั้น**

การมีความสุขนั้น ไม่จำเป็นว่าเราต้องรวย ต้องสวย ต้องมีทรัพย์หรือมีชื่อเสียงอย่างโน้นอย่างนี้ วางเมื่อไรเราก็สุขเมื่อนั้น ยึดมั่นเมื่อไรเราก็ทุกข์เมื่อนั้น ไม่จำเป็นว่าผู้นั้นต้องสำเร็จธรรมะชั้นสูง ลองวางดูซิมันจะสุขให้ดู แบกดูซิมันจะทุกข์ให้ดู เป็นความจริงที่เห็นกันอยู่

เพราะฉะนั้น **การปล่อยวางจึงเป็นหลักสำคัญสูงสุด ในพระพุทธศาสนา** พระอรหันต์เจ้าทั้งหลายท่านปล่อยวางหมด แต่เรานั้นแบกบ้างวางบ้าง ก็เอาเถอะ เพราะว่าเรายังมีกิเลสอยู่ แต่วางได้เป็นช่วง ๆ ก็ยังดี ดีกว่าแบกไว้ทั้งวันทั้งคืน บางคนแม้นอนแล้วก็ยังแบก เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจเรื่องการปล่อยวาง เพราะการปล่อยวางเสียได้เป็นความสุข เมื่อเราต้องการ

ความสุข ก็ต้องรู้จักการปล่อยวาง เพราะปล่อยวางเสียได้เป็นความสุข ดังบทกลอนที่ว่า

"สิ่งทั้งปวง ควรหรือ จะถือมั่น
เพราะว่ามัน ก่อทุกข์ มีสุขไฉน
ยึดมั่นมาก ทุกข์มาก ลำบากใจ
ปล่อยวางได้ เป็นสุข ทุกคืนวัน"

ดังนั้น จงทำความเข้าใจว่า **การปล่อยวางเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า** ดังที่เคยย้ำไว้ตอนต้นแล้วว่า **"สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น"** ทำไมไม่ควร เพราะยึดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น เหมือนการแบกของ แบกเมื่อไร ก็หนักเมื่อนั้น

ท่านสาธุชนทั้งหลาย เราชาวพุทธได้ศึกษาพระพุทธศาสนามานานพอสมควร มากบ้าง น้อยบ้าง เมื่อเราตั้งใจปฏิบัติธรรม ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควรของการปฏิบัติของเรา พระธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เราต้องศึกษาให้เข้าใจทั้งในด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ถ้าหากปริยัติเราไม่เข้าใจ เราก็ปฏิบัติผิด ข้อนี้เป็นความจริง ปริยัติคือศึกษาภาคทฤษฎีแล้วลงมือปฏิบัติจึงจะได้ผล ถ้าศึกษาแม้รู้ปริยัติมากแต่ไม่ทำตามก็ไร้ค่า แม้เราศึกษาไม่มากแต่ถ้าเราทำตาม เราก็ได้ผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"ผู้ใดศึกษาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้มาก ถ้าไม่ปฏิบัติตามก็ย่อมไม่ได้ส่วนแห่งสามัญผล (คือไม่ได้รับความสุขที่เกิด**

จากการปฏิบัติ) เหมือนบุคคลที่เลี้ยงโคเพื่อค่าจ้าง รับค่าจ้างประจำวันเท่านั้น แต่ไม่เคยกินปัญจโครสเช่น น้ำนมโคเป็นต้นเลย ส่วนใครก็ตาม ที่ศึกษาคำสอนของ พระพุทธเจ้าแม้ไม่มาก แต่ตั้งใจปฏิบัติตาม ผู้นั้นย่อมมี ส่วนแห่งสามัญผล (คือผลแห่งการปฏิบัติธรรม) เหมือน บุคคลที่เป็นเจ้าของโค ย่อมได้กินปัญจโครสมีนมโค เป็นต้น” เพราะฉะนั้น มันอยู่ที่ปฏิบัติ ไม่ใช่อยู่ที่ว่า เรียนมาก ถึงเรียนมากถ้าไม่ปฏิบัติก็ไร้ค่า แต่ถ้าตั้งใจ ปฏิบัติถึงเรียนไม่มากก็มีค่า

เพราะฉะนั้น ปริยัติ ถ้าเรารู้มากด้วย ปฏิบัติ ด้วยก็ยิ่งดี แม้เรารู้ไม่มาก แต่ได้ปฏิบัติก็ยังได้ดี แต่ ถ้าไม่รู้เรื่องและไม่ปฏิบัติเลยก็ยิ่งทุกข์มาก แม้เรารู้ไม่มาก แต่ปฏิบัติ เราก็ได้ผลของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น

การศึกษาปริยัติจึงเป็นหน้าที่ของเราชาวพุทธทุกคน เพราะปริยัตินั้นท่านเปรียบเหมือนแผนที่ในการเดินทาง ปฏิบัติท่านเปรียบเหมือนการเดินไปตามแผนที่นั้น ปฏิเวธเหมือนการเดินไปสู่จุดหมายตามแผนที่นั้นแล้ว สมมติว่าเราจะไปเชียงใหม่ เรามีแผนที่จะไปเชียงใหม่หรือมีผู้อื่นนำไป ถ้าใครอ่านแผนที่ออกก็แสดงว่าคนนั้นจบปริยัติ คนจบปริยัติอย่าคิดว่าเก่งมาก เหมือนคนอ่านแผนที่ออกเท่านั้นเอง แต่ยังไม่เคยไป ส่วนปฏิบัตินั้นคือเดินไปตามแผนที่นั้นแล้ว สมมติว่าเราจะไปเชียงใหม่ อ่านแผนที่ว่าเราสามารถไปได้ ๓ ทางคือ **ทางเครื่องบิน ทางรถไฟ ทางรถยนต์** รู้แล้วว่าต้องไปทางนี้ แต่ว่าไม่เคยไป เพราะมีความรู้อย่างเดียว แต่ปฏิบัติเปรียบเหมือนการเริ่มเดินไปตามแผนที่นั้นแล้ว ขณะเดินไปก็พบสิ่งโน้นสิ่งนี้

ในระหว่างทาง พบมากมายแต่ยังไม่ถึง ยังไม่ถึงก็ยังดี เพราะเราเริ่มแล้ว ปฏิเวธนั้นคือถึงสถานที่นั้นแล้ว

อีกประการหนึ่ง ปริยัตินั้นท่านเปรียบเหมือนบุคคลได้มะพร้าวมาทั้งลูก แต่ยังไม่ได้กิน ปฏิบัตินั้นเหมือนบุคคลปอกมะพร้าวนั้น ปอกแล้วแต่ยังไม่ได้กินเหมือนกัน ปฏิเวธนั้นเหมือนคนกินเนื้อมะพร้าวนั้นแล้ว รู้ได้ว่าหวานมัน ผลเป็นยังไง เพราะฉะนั้น ปฏิเวธจึงมีความสำคัญมาก บางคนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้มาก เหมือนคนได้มะพร้าวทั้งลูก บางคนปฏิบัติมากแต่ปฏิบัติไม่ถูก ไม่เคยกินเลย เอาไปขายอย่างเดียวหมายถึงผลดีของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น **หลักสำคัญจึงอยู่ที่ปฏิเวธ**

บางท่านเคยทำกรรมฐานจนทำให้จิตสงบได้ จึงรู้ด้วยตัวเองว่า ผลของปฏิเวธนั้นเป็นอย่างไร เหมือนเรากินของอร่อย ๆ เราก็รู้ว่ามันหวานมันอย่างไร สำคัญอยู่ที่ปฏิเวธ แต่ต้องปฏิบัติจึงจะได้ปฏิเวธ

ตัวปฏิเวธจริงๆ หมายถึง **การบรรลุมรรคผล** แต่สำหรับเรายังไม่ถึงขั้นนั้น ก็เอาปฏิเวธเพียงขั้นเบา ๆ ไว้ก่อนก็แล้วกัน เมื่อได้ผลเบา ๆ ต่อไปมันก็ได้ผลมากขึ้นเมื่อเราปฏิบัติได้ถูกต้อง

คำสอนในขั้นปริยัติของพระพุทธเจ้า ถ้าย่อแล้วเหลือ ๓ อย่างเท่านั้นคือ **ทาน ศีล ภาวนา** หรือไตรสิกขาคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ถ้าใครเรียนจบไตรสิกขาก็ถือว่า**จบปริยัติแล้ว**

ทำไม ธรรมะ ๒ หมวดนี้จึงไม่เหมือนกัน ? เหตุที่ไม่เหมือนกันก็คือ ถ้าพระพุทธเจ้าทรงแสดง **ทาน ศีล ภาวนา** ก็ทรงมุ่งแสดงแก่ฆราวาส เพราะฆราวาสยังมีทรัพย์สินสมบัติพอจะบริจาคได้ แต่เมื่อทรงแสดงแก่บรรพชิต-นักบวช พระพุทธองค์ไม่ตรัสสอนเรื่องทานแก่ผู้นั้นแล้ว ในสมัยพุทธกาลโน้น ผู้ที่ออกบวชจริง ๆ ก่อนออกบวชท่านสละหมดแล้ว ไม่มีอะไรเหลือแล้ว ได้อาหารมาจากบิณฑบาตบ้าง บางวันก็ไม่ได้ ถ้าท่านมีท่านให้แล้ว ไม่ต้องพูดเรื่องทานกับท่านแล้ว เพราะว่าท่านผ่านมาแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงย้ำเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา**เลย ถ้าบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็มุ่งกำจัด **ราคะ โทสะ โมหะ** แต่ถ้าแสดงเรื่อง ทาน ศีล ภาวนา ก็มุ่งกำจัด **โลภะ โทสะ โมหะ**

ราคะกับโลภะแตกต่างกัน เพราะว่าคนขี้เหนียวยังมีโลภะคือโลภมาก แต่คนที่ออกบวชสมัยพระพุทธเจ้านั้นตัวโลภท่านลดแล้ว **แต่ตัวราคะ-ความติด ยังมีอยู่** เพราะฉะนั้น ธรรมะ ๒ หมวดนี้คล้ายกัน แต่ไม่เหมือนกันทีเดียว ถ้าแสดง ทาน ศีล ภาวนา มุ่งกำจัด โลภะ โทสะ โมหะ ถ้าแสดงเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา ก็มุ่งกำจัด ราคะ โทสะ โมหะ ต้องทำความเข้าใจในข้อนี้ด้วย

ท่านผู้อ่านหรือท่านผู้ฟังส่วนใหญ่เป็นฆราวาส ยังมี โลภ โกรธ หลงอยู่ พระพุทธองค์จึงทรงแสดง ทาน ศีล ภาวนาก่อน แต่ที่จริง เรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา กับ ทาน ศีล ปัญญา อันเดียวกันนั่นเอง คืออย่างไร ทานกับศีลย่อลงในหมวดเดียวกันได้ เช่น **อภัยทาน** การไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนคนอื่นก็ถือว่าเป็นศีล หรือศีล ๕

พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า**เป็นมหาทาน** ถ้าใครมีศีล ๕ ก็เป็นมหาทานแล้ว คือให้อภัยแก่คนอื่น ไม่เบียดเบียน ศีลกับทานเป็นหมวดเดียวกันก็คืออันเดียวกัน ส่วนภาวนาก็มี ๒ คือ **สมาธิกับปัญญา** เพราะฉะนั้น ทาน ศีล ภาวนา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง การเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา เรามีจุดมุ่งหมาย ๓ อย่างเพื่อให้ได้ **๓ ส.** คือ **สะอาด สงบ สว่าง** ไม่ใช่มุ่ง **๓ ก.** คือ **กาม กิน เกียรติ** แต่มุ่ง ๓ ส. ดังกล่าวแล้ว

ถามว่า จิตของเราจะ สะอาด สงบ สว่าง ด้วยอำนาจอะไร ?

คำตอบก็คือ จิตของเราจะสะอาดได้ด้วยการมีศีล สงบได้ด้วยการทำสมาธิ และสว่างได้ด้วยการเจริญปัญญา

ในการบรรยายครั้งนี้ ต้องย้ำเรื่องปัญญา เพราะว่าการปล่อยวางต้องใช้ปัญญา ใช้ศีลและใช้ทานไม่พอ ใช้สมาธิก็ไม่พอ เพราะ**เป็นการย้ำขั้นปล่อยวาง** ขั้นปล่อยวางนี้มีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่นใดของโลกเลย

ท่านทั้งหลาย คำสอนขั้นภาวนาหรือขั้นปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ อย่างคือ **สมถะภาวนา-การทำใจสงบขั้นสมาธิ** กับ**วิปัสสนาภาวนา-การทำใจรู้แจ้งเห็นจริง** พระพุทธเจ้าทรงตั้งเป็นคำถามว่า

"สมถะมีไว้เพื่ออะไร ?"

ตรัสตอบเองว่า *"สมถะมีไว้เพื่อจิตตภาวนา คือ อบรมจิต จิตตภาวนาเป็นขั้นสมาธิคือ อบรมจิต"*

แล้วตรัสถามว่า *"จิตตภาวนามีไว้เพื่ออะไร ?"*

ตรัสตอบเองว่า *"มีไว้เพื่อละตัวราคะ อันเป็นกิเลสขั้นกลาง คือนิวรณ์"*

แล้วตรัสถามว่า *"วิปัสสนามีไว้เพื่ออะไร ?"*

ตรัสตอบว่า *"วิปัสสนามีไว้เพื่อปัญญาภาวนา เพื่ออบรมปัญญา"*

ถามว่า *"อบรมปัญญามีไว้เพื่ออะไร ?"*

ตอบว่า *"มีปัญญาก็เพื่อละอวิชชา อันเป็นต้นตอของกิเลส คือละกิเลสอย่างละเอียด"*

คำสอนขั้นสมาธิหรือขั้นสมถะนี้เป็นคำสอนที่มีอยู่ทั่วไปในศาสนาที่ดี ๆ ทั้งหลายของโลก แต่พระพุทธศาสนามีหลักปฏิบัติภาวนาอยู่ ๒ ระดับ คือ **ขั้นสมถะกับวิปัสสนา**

ขั้นสมถะหรือขั้นสมาธินี้ ภาษาอังกฤษท่านเรียกว่า "calm meditation" หรือ "tranquility meditation" แต่ถ้าขั้นสูงเป็นขั้นวิปัสสนา ท่านใช้ภาษาอังกฤษว่า "insight meditation" เห็นซึ้งเข้าไปข้างใน "sight" แปลว่า การเห็น "in" แปลว่า "เข้าไปข้างใน" เห็นซึ้งเข้าไปข้างในจนสามารถถอนความยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวงลงได้ แต่สำหรับเราซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่นั้นคงปล่อยวางหมดไม่ได้ ให้วางลงเสียบ้างก็ยังดี ดีกว่าแบกไว้ตลอดไป

เพราะฉะนั้น ในที่นี้จะย้ำเรื่องวิปัสสนา

วิปัสสนานี้แปลว่าอะไร ? **วิ** แปลว่า **แจ่มแจ้ง** **ปัสสนา** แปลว่า **การเห็น** ฉะนั้น **วิปัสสนา** จึงแปลว่า **การเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน**

เห็นอะไร ? เห็นสังขารทั้งปวง สังขารทั้งปวงคืออะไร ? สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาให้เป็นสังขาร คือสังขารที่มีใจครองกับที่ไม่มีใจครอง อันได้แก่ **อุปาทินนกสังขาร สังขารที่มีใจครอง** กับ **อนุปาทินนกสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครอง** สังขารที่มีใจครองคือสัตวโลกที่เวียนว่ายตายเกิดทั้งหมด อย่างมนุษย์ สัตว์ทั้งหมด รวมทั้งเทวดาและมาร พรหม เป็นสังขารที่มีใจครอง

สังขารที่ไม่มีใจครองคือพวกวัตถุทั้งหมด เช่น บ้าน เรือน ต้นไม้ ต้นไม้แม้จะมีชีวิตแต่ไม่มีใจครอง ดวงอาทิตย์ก็ไม่มีใจครอง

ตกลงว่าสังขารมี ๒ ชนิดเท่านั้น คือ **มีใจครองกับไม่มีใจครอง** การให้เห็นสังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง จริงหรือเปล่า ?

ให้เห็นสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์จริงไหม คำว่า **"เป็นทุกข์"** ในที่นี้หมายถึงว่า **ต้องเปื่อย ต้องพัง ต้องสลาย เรียกว่าเป็นทุกข์** อย่างโลกของเราต้องสลายก็ถือว่า เป็นทุกข์ ไมโครโฟนที่ใช้พูดนี้ในที่สุดต้องพังก็เป็นทุกข์ ตึกหลังนี้ในที่สุดอยู่ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ตัวของเราในที่สุดต้องแหลกสลายก็เป็นทุกข์ และทุกข์นี้มีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ให้เห็นว่าสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา คำว่า **"เป็นอนัตตา"** ในที่นี้ก็คือ ไม่มีเจ้าของที่แท้จริงที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น หลักอนัตตาเป็นหลักธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา ถ้าเราไม่เข้าใจหลักอนัตตา ก็จะไม่เข้าใจธรรมะชั้นสูงในพระพุทธศาสนา **อนัตตา**ไม่ได้แปลว่า **"ไม่มีตัวไม่มีตน"** แต่อนัตตาแปลว่า **"ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน"**

อย่าแปลว่า "ไม่มีตัวไม่มีตน" ถ้าไม่มีแล้วที่มานั่งโด่เด่อยู่อย่างนี้ ไม่มีได้อย่างไร คำตอบก็คือ **มีแต่ไม่ใช่**

เพราะฉะนั้น หลักอนัตตาตามหลักพระพุทธศาสนาท่านกล่าวไว้ชัดใน**โมกฺขุปายคาถา** พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงเข้าใจพระพุทธศาสนาชัด เพราะพระองค์ทรงผนวชในพระพุทธศาสนาถึง ๒๗ ปี เป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงธรรมและเข้าใจพระพุทธศาสนามาก พระองค์ทรงย่อลักษณะของอนัตตาไว้ใน**โมกฺขุปายคาถา** ว่า

วะเส อะวัตตะนาเยวะ อัตตะวิปักขะภาวะโต
สุญญัตตัสสามิกัตตา จะ เต อะนัตตาติ ญายะเร.

แปลโดยใจความว่า

"สังขารทั้งปวงที่เรียกว่าเป็นอนัตตานั้น เพราะมีลักษณะ ๔ อย่าง คือ

๑. วะเส อะวัตตะนาเยวะ เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใคร

๒. อัตตะวิปักขะภาวะโต เพราะแย้งต่อความเป็นตัวเป็นตน

๓. สุญญะตา เพราะเป็นของสูญ

๔. อัสสามิกัตตา เพราะไม่มีเจ้าของ"

หลักอนัตตา ข้างต้นนี้ขอให้ดูชีวิตของเราก็แล้วกัน ไม่ต้องดูสิ่งใดอื่นก็ได้

๑. ไม่อยู่ในอำนาจ คือ เราจะสั่งตัวเราว่า "อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย อย่าเป็นอย่างโน้นอย่างนี้" สั่งได้ไหม ? "ไม่ได้" เพราะมันไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็น

ของเราก็ต้องเชื่อฟังเราบ้างซิ แม้เชื่อฟังนิดหน่อยก็ไม่ได้ เดี๋ยวเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เช่น ฟันเราสั่งว่าอย่าเพิ่งหัก ในที่สุดมันก็หัก หรือผมของเรา เราจะสั่งว่า ผมเอ๋ย เอ็งอย่าเพิ่งหงอก มันก็หงอก หรือสั่งร่างกายว่า ร่างกายเอ๋ย อย่าเพิ่งแก่ มันก็แก่ อย่าเพิ่งตายมันก็ตาย ไม่ฟังเราเลย นี้แสดงว่า ร่างกายของเราทั้งหมดนี้ไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็นของเราต้องฟังบ้างซิ

๒. **แย้งต่ออัตตา** เราจะบอกร่างกายของเราว่า อย่าแก่ เป็นต้น มันก็แย้งว่า ฉันจะแก่ อย่าเจ็บ ฉันจะเจ็บ อย่าตาย ฉันจะตาย อย่าเมื่อย ฉันจะเมื่อย นี้มันไม่ฟังเราเลย มันจึงไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็นของเราก็ต้องฟังบ้างซิ

๓. **เป็นของสูญ** คำว่า "เป็นของสูญ" นี้เป็นหลักวิทยาศาสตร์ ต้องแยกให้ออก คือร่างกายของเรา

เมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ออกแล้วก็เป็นสสาร (substance) และสสารเป็นอณู แล้วแยกอณูออกเป็นปรมาณู แล้วแยกปรมาณูออกเป็นพลังงาน ในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหลือเลย นักวิทยาศาสตร์ก็ยอมรับความจริงข้อนี้ว่า เมื่อแยกถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรเหลือ **เหลือแต่สูญ** แต่ต้องใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณา แยกไป ๆ ก็ไม่มีอะไรเหลือเลย มันสูญหมด เป็นของสูญในที่สุด สูญจากตัวจากตน จากความเป็นเจ้าของ

๔. ไม่มีเจ้าของ คำว่า "ไม่มีเจ้าของ" เช่นเมื่อเราตายไปแล้ว ใครเป็นเจ้าของร่างกายของเราบ้างไหม ? ไม่มีเลย เช่น ฟันเป็นต้น ของเราก็ไม่มีใครเป็นเจ้าของเลย

ทรัพย์สินสมบัติ มีใครที่เป็นเจ้าของอันจะนำติดตัวไปได้บางไหม เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว

ไม่มีเลย ของโลกเขา เรายืมโลกเขามาใช้ก็ใช้ชั่วคราว ต้องคืนให้เขาไป โง่งกไปทำไม ยึดมั่นมากถือมั่นมากก็ทุกข์มาก ต้องให้รู้ตามความเป็นจริง ทุกข์จะได้ลดน้อยลง

แต่อย่างไรก็ตาม คำว่า **"อนัตตา"** ขอย้ำเพิ่มเติมในที่นี้ ท่านทั้งหลายต้องเข้าใจให้ชัด อนัตตา ไม่ได้แปลว่า **"ไม่มีตัวไม่มีตน"** หากแต่แปลว่า **"ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน"** ไม่ใช่ไม่มี แม้มีก็เหมือนไม่ใช่ คำว่า **"ไม่ใช่"** หมายความว่า "มีเหมือนกับไม่มี" เช่น เรามีขา แต่ในที่สุดมันเดินไม่ได้ มีเหมือนกับไม่มี เรามีตา ในที่สุดก็มองไม่เห็น มีเหมือนกับไม่มี มีหูแต่ในที่สุดก็ฟังไม่รู้เรื่อง มีเหมือนกับไม่มี มีฟันใช้ไม่ได้ มีเหมือนกับไม่มี มีบ้านอาศัยไม่ได้ มีเหมือนกับไม่มี มีลูกพึ่งพาอาศัยไม่ได้

สักคนหนึ่ง มีเหมือนกับไม่มี มีสามีกับภรรยาไม่ได้อยู่ด้วยกันเลย มีเหมือนกับไม่มี คืออะไรก็ตาม ที่เรามีเหมือนกับไม่มี ท่านก็เรียกว่า **"อนัตตา"**

แม้ร่างกายในขณะเป็นหนุ่มสาวเรายกขึ้น แต่พอแก่แล้ว มันก็ไม่ยกแล้ว การที่เรามีเหมือนกับไม่มี และการไม่อยู่ในอำนาจของใครนี้แหละ ท่านเรียกว่า **"อนัตตา"** เมื่อไปยึดมั่นมันมากก็ทุกข์มาก พอปล่อยวางเสียได้มันก็เบาและวางเมื่อใดก็สุขเมื่อนั้น แต่ข้อสำคัญเราต้องยอมรับ**สัจจะคือความจริงในโลกนี้ทั้งสองให้ได้**

ท่านทั้งหลาย สัจจะคือความจริงในโลกนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. สมมุติสัจจะ จริงโดยสมมุติ

๒. ปรมัตถสัจจะ จริงอย่างยิ่ง

อย่างเรามีพ่อมีแม่ เราก็ยอมรับว่าเรามีพ่อมีแม่และท่านเป็นพ่อแม่ของเรา เรามีตัวมีตนก็ต้องยอมรับว่าเรามีตัวมีตน อย่างนี้เรียกว่ายอมรับสมมติ เรามีชื่ออย่างนี้ก็บอกว่าชื่ออย่างนี้ ก็ต้องยอมรับ จะบอกว่าไม่ใช่ ฉันไม่ได้ชื่ออย่างนี้ เป็นอนัตตาหมด แบบนี้ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง เราต้องยอมรับว่า ถ้าโดยสมมติ เราก็มีตัวมีตน มีพ่อมีแม่หรือมีประเทศ เป็นต้น เราต้องยอมรับสมมติ ไม่เช่นนั้นก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แม้พระพุทธเจ้าเองเมื่อตรัสธรรมะชั้นต้นขั้นสมมติสัจจะ พระองค์ก็ตรัสว่า **“อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”** ซึ่งเราเคยได้ยินบ่อย ถ้าโดยสมมติอย่างนี้เราต้องยอมรับ แต่พอสูงแล้ว ไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเลย เพราะต้องทิ้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง พวกเรานั้นทิ้งไปทีละอย่าง ๆ ในที่สุดก็

ไม่มีอะไรเหลือ เช่น บางคนขณะนี้พ่อแม่ก็ไม่มีแล้ว บางคนลูกก็ไม่อยู่แล้ว บางคนฟันก็หมดแล้ว มันหมดไปทีละอย่างสองอย่าง แล้วในที่สุดเราก็จะต้องทิ้งหมด เพราะฉะนั้นก็ต้องยอมรับตามความเป็นจริงว่า **มันเป็นอย่างนี้เอง** โลกมันเป็นอย่างนี้เอง **มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป** มันเป็นอย่างนี้เอง เราจะบังคับว่าต้องอยู่ตลอดไปไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ต้องรู้จักปล่อยวางให้เป็น ไม่ได้มุ่งหมายว่าให้ทุกท่านปล่อยวางให้หมด วางสักครู่ก็ยังดีกว่าแบกไปทั้งวัน วางสักครู่ วางลงเมื่อไรก็เบาเมื่อนั้น ลองยกของดูซิ และลองวางดูซิ แล้วมันจะหนักเบาแตกต่างกัน

เรื่องการปล่อยวางนี้ มีความจำเป็นที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจ มนุษย์เราโดยทั่วไป อย่างชาวบ้านทั่วไปมีบ่วงที่ได้ผูกไว้ ถ้ามีลูกก็มีลูกผูกคอ ใครมีลูกก็รักลูก

รักมากจนบอกไม่ถูกเลย ว่ารักขนาดไหน ตัวเองตายก็ไม่อยากให้ลูกตาย ตัวเองเจ็บก็ไม่อยากให้ลูกเจ็บ **นี่แหละมีลูกผูกคอ** มีสามีภรรยาผูกมือ ไปไหนก็ไม่ค่อยได้ จะไปไหนก็ลำบากเพราะมีเครื่องผูกเอาไว้ จะไปไหนก็ไม่สะดวก เดี๋ยวนี้บางคนก็เลยไม่อยากจะมีลูก เพราะมันยุ่ง และก็มีทรัพย์ผูกเท้า เป็นห่วงโน่นเป็นห่วงนี่ จะไปไหนก็ไปไม่ได้ หรือไม่สะดวก เพราะเป็นห่วงทรัพย์สมบัติ

เพราะฉะนั้น เวลาตาย คนไทยเราจึงตราสัง (คือผูกมัดไว้เป็นเปลาะ ๆ) ๓ ส่วน **มัดมือ มัดคอ แล้วก็มัดเท้าไว้** ขนาดมีชีวิตอยู่ก็มีตราสังแล้ว ตายแล้วก็ยังมีตราสังอีก เพราะฉะนั้น ในโคลงโลกนิติท่านจึงกล่าวเตือนไว้ แต่เราจะเข้าใจหรือเปล่า โคลงโลกนิติของคนไทยบทหนึ่ง ท่านแต่งเป็นโคลงออกมาเป็นคำคม น่าคิดไว้ว่า

"มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี่ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
ภรรยาเยี่ยงอย่างปอ รัดรึง มือนา
สามบ่วงใครข้ามได้ จึ่งพ้น สงสาร"

สงสาร คือ สังสารวัฏ-การเวียนว่ายตายเกิด คนเราโดยทั่วไปข้ามกันไม่ได้ ถูกมัดเป็นช่วง ๆ ถ้าปล่อยวางได้บ้างก็ยังดีกว่าถูกมัดตลอดไป จริงหรือเปล่า เราติดบ่วงเหล่านี้หรือเปล่า บ่วงลูก บ่วงสามีภรรยา บ่วงทรัพย์สมบัติ ดังนั้น จงถอดบ่วงออกเสียบ้าง อย่าให้มันติดมากเกินไป **คือวางให้เป็น ถ้าเราวางเป็น ถึงจะมีบ่วง มันก็ไม่มัดเราแน่น** ใช่ไหม จึงอยากให้ทุกท่านได้ดูคำเตือน ดังต่อไปนี้ คือ **ผลดีของการฝึกจิต** พวกเราบางคนก็ฝึกจิตเป็นประจำ จึงได้แต่งเป็นคำกลอนไว้ว่า

ฝึกจิตทุกวัน ผิวพรรณผ่องใส

สุขกายสุขใจ อนามัยสมบูรณ์

แล้วถ้าปล่อยวางเสียได้เป็นสุข ดังคำกลอนที่ว่า

สิ่งทั้งปวง ควรหรือ จะถือมั่น

เพราะว่ามัน ก่อทุกข์ มีสุขไฉน

ยึดมั่นมาก ทุกข์มาก ลำบากใจ

ปล่อยวางได้ เป็นสุข ทุกคืนวัน

จริงไหม **ลองวางดู มันจะสุขให้ดู ลองแบกให้ดู มันจะทุกข์ให้ดู**

อันดับต่อไป จะกล่าวถึง**หลักธรรมเพื่ออยู่เป็นสุขในสังคม** หมายความว่า ถ้าเราประพฤติได้ถูกต้อง เราก็อยู่เป็นสุขในสังคม

คำว่า **"สังคม"** คือ มีคนอยู่ด้วยกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป ก็เรียกว่าสังคม ถ้าอยู่คนเดียวไม่เรียกว่าสังคม อย่างพวกเราต้องอยู่ในสังคม เมื่ออยู่ในสังคม ลองคิดพิจารณาดูแล้วว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าแม้จะมีมาก แต่ถ้าเอาไปใช้ในสังคม หลักธรรมที่จำเป็นที่สุดในสังคมข้าพเจ้าพิจารณาเห็นว่า ทิ้งไม่ได้เลยมีเพียง ๕ ข้อก็พอ ๕ ข้อ คือ **ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย และปล่อยวาง** ลองจำดูซิ ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย และปล่อยวาง

บางคนไม่มีขันติ กลับมีแต่ขันแตก ไม่ใช่ขันแตกปากแตกด้วย แต่บางคนหัวแตกด้วย เป็นต้น เพราะขาดขันติ

ถ้าไม่มีเมตตา ก็มีแต่โกรธ บางคนโกรธประจำวันโกรธเช้า โกรธเย็น โกรธกลางคืน โกรธหน้าบูดหน้าบึ้ง

เสียสละบ้างก็ไม่ทำ ยังเห็นแก่ตัว ไม่เสียสละ เก็บท่าเดียว ไม่จ่าย ไม่ให้ใคร

ไม่ให้อภัย ผูกโกรธอยู่ บางคนถึงกับไม่เผาผีกันเลย หน้าบูดหน้าบึ้งประจำวัน

ปล่อยวางไม่เป็น มีแต่หนักอึ้ง หนักมากก็เป็นโรคจิต โรคประสาท คนเป็นโรคประสาทมีมากในโลกนี้

มีคนเป็นจำนวนมาก แม้รวยก็ทุกข์มากและเป็นโรคประสาท ถ้ายึดมั่นมาก แต่ถ้าไม่ยึดมั่น โดยเฉพาะมีคุณธรรม สัก ๕ อย่างก็เพียงพอ คือ **ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย และปล่อยวาง** ไม่ว่าจะร่ำรวย หรือยากจน โรคจิตโรคประสาทหรือความทุกข์ยากก็ไม่เกิดกับผู้นั้น ดังคำกลอนที่ว่า

ขันติธรรม ให้คุณค่า มหาศาล
จิตเบิกบาน ด้วยเมตตา น่าเลื่อมใส
เสียสละ ก็ทำได้ ทั้งกายใจ
พร้อมอภัย ไม่ยึดถือ คือปล่อยวาง

คนเราถ้าใครมีธรรมะ ๕ ข้อนี้ ก็สุขแล้ว ไม่จำเป็นต้องสวย ต้องรวย ต้องมีตำแหน่งสูงเลย มันอยู่ที่ใจ ความสุขมันอยู่ที่ใจ ความสุขมันไม่ได้อยู่ที่กามกิน เกียรติ หลักธรรมทั้งห้าประการนี้ ถ้าเขียนออกมาเป็นคำโคลงก็น่าฟังขึ้นอีก คือชนชาติไทยของเรานี่เป็นชนชาติที่มีภาษาของเราเอง วัฒนธรรมของเราเอง คำกาพย์กลอน โคลง ฉันท์ แหล่ เรามีมาก เราไม่ใช่ชนชาติเกิดใหม่ ไม่ใช่ชาติป่าเถื่อน เราเป็นชาติที่รุ่งเรืองมาแล้ว ความรักชาติบางทีน้ำตาไหล เพราะเรารักชาติของเรา

ดูได้จากโคลงสี่สุภาพของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ว่า

หากสยาม อยู่ยั้ง ยืนยง
ไทยก็เหมือน อยู่คง ชีพด้วย
หากสยาม พินาศลง ไทยอยู่ได้ฤๅ
เราก็เหมือน มอดม้วย หมดสิ้น สกุลไทย

ข้อนี้เป็นจริงทีเดียว ถ้าชาติเราล่มแล้ว เราอยู่ได้หรือ ก็เป็นของคนชาติอื่นไปหมด เพราะฉะนั้น เราต้องรักษาชาติของเราไว้ แต่ที่นี้มุ่งชี้ ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย และปล่อยวาง เป็นคำกลอน ถ้าใครทำได้แม้แต่สักหนึ่งเปอร์เซ็นต์ ก็สุขแล้ว แต่ผู้บรรยายต้องการ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นอย่างน้อย ดังคำโคลงที่ว่า

"ขันติ เมตตาไว้ ชี้นำ
เสียสละ เป็นประจำ สุขแท้
ให้อภัย ไม่กระทำ โทษต่อใครนา
ปล่อยวาง ทุกอย่างแม้ เรื่องต้อง หมองกมล"

บรรทัดสุดท้ายนี้สำคัญมากทีเดียว แต่ทำกันไม่ค่อยได้ เรื่องปล่อยวางนี้ แต่ถ้าใครวางได้ ก็พบความสงบสุขแล้ว ไม่ต้องรอว่าถึงขั้นสูงมากเลย

วิธีปฏิบัติให้เกิดการปล่อยวาง อันเป็นอุบายแก้ทุกข์หรือคลายเครียดอย่างหนึ่งนั้น คือทำอย่างไร

ในที่นี้ขอเสนออุบายแก้ทุกข์ หรือคลายเครียดให้เกิดการปล่อยวาง ไว้ดังต่อไปนี้

๑. เมื่อเกิดอะไรขึ้น ให้รวมลงในพระไตรลักษณ์ให้หมด

เกิดอะไรขึ้นในชีวิตของเรา ก็ให้รวมลงในพระไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้หมด คือ อะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ไม่ว่าดี หรือไม่ดี ให้รวมลงไปว่า **"สิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริงเลย จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น"** ถ้ารวมลงในพระไตรลักษณ์ได้ ใจมันจะเบา จะว่าง แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม ใจมันจะหนัก จะเครียด มีแต่ความร้อนรน กระวนกระวาย นี้ข้อหนึ่ง คือให้รวมลงในพระไตรลักษณ์ให้หมด ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ก็ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา แล้วก็วางเสีย วางหมดนั้น สำหรับพวกเราซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่คงยังวางไม่ได้ แต่วางลงเสียบ้างก็ยังดี

๒. ให้เห็นว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องดับ จงจำไว้ตลอดไปว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดต้องดับ ดวงอาทิตย์ขึ้น มันก็ต้องตก โลกนี้ก็ต้องพัง เราเกิดมาก็ต้องตาย ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นแล้วไม่ดับ มันเป็นกฎธรรมชาติ พุทธศาสนาสอนกฎธรรมชาติ ไม่ต้องไปทุกข์มันมากเลย สมมติว่าขณะนี้บ้านเมืองเกิดความไม่สงบ เราก็ไม่สบายใจ คนไทยส่วนใหญ่ก็ไม่สบายใจทุกคน เพราะเป็นห่วงบ้านเมืองของเรา แต่ย้อนถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์เสด็จไปห้ามพระญาติที่กำลังทะเลาะกันเรื่องน้ำ เพราะแย่งน้ำในแม่น้ำโรหิณีในการทำเกษตร โดยเริ่มจากพวกทาสกรรมกร

พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญประโยชน์ ๓ อย่าง

๑. **พุทธัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์ในฐานะเป็นพระพุทธเจ้า ก่อตั้งพระพุทธศาสนาประสบความสำเร็จ เรียกว่าประเสริฐที่สุด เราก็ได้อาศัยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. **ญาตัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์เพื่อพระญาติ คือไม่ทอดทิ้งพระญาติ

๓. **โลกัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์เพื่อชาวโลก

สำหรับพวกเราเอาอย่างนั้นไม่ได้ เพราะบารมีไม่ถึง ก็ย่อลงมา เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ ๓ อย่างเหมือนกัน คือ **๑. ประโยชน์ตน ๒. ประโยชน์เพื่อญาติ ๓. ประโยชน์ส่วนรวม** ย่ออย่างนี้

พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพระญาติ พระญาติทะเลาะกัน แย่งน้ำในแม่น้ำโรหิณี แต่ตอนแรกพวกกรรมกรมาด่ากันก็อ้างถึงพระญาติผู้ใหญ่ พระญาติผู้ใหญ่ก็ยกกองทัพมารบกัน พระญาติจะฆ่ากัน โดยพระญาติฝ่ายพระบิดา คือศากยวงศ์ อยู่ทางฝั่งตะวันตกของแม่น้ำโรหิณี และพระญาติฝ่ายพระมารดา คือโกลิยวงศ์อยู่ทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำโรหิณี พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปห้าม ตรัสถามว่า ระหว่างน้ำกับชีวิตพระญาติอย่างไหนจะมีค่ามากกว่ากัน พระญาติก็ทูลว่าชีวิตพระญาติมีค่ามากกว่า พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า แล้วจะทะเลาะกันทำไมเรื่องน้ำ พระญาติเลยเลิกทะเลาะกัน

แต่หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสห้ามพระญาติแล้ว พระองค์ตรัสว่า **“เพราะเหตุไร พวกท่านจึงทำกรรมเห็น**

ปานนี้ เมื่อเราไม่มีอยู่ ในวันนี้ แม่น้ำคือโลหิตจักไหลนอง ท่านทั้งหลายทำกรรมไม่สมควรแล้ว ท่านทั้งหลาย เป็นผู้มีเวรด้วยเวรห้าอยู่ เราไม่มีเวรอยู่ ท่านทั้งหลายเป็นผู้เดือดร้อนด้วยกิเลสอยู่ เราไม่มีความเดือดร้อนอยู่ ท่านทั้งหลายเป็นผู้ขวนขวายในการแสวงหาความอยู่ เราไม่มีความขวนขวายอยู่”

แล้วในที่สุดพระองค์ได้ตรัสออกมาเป็นพุทธภาษิตว่า

“ ในหมู่มนุษย์ทั้งหลายที่มีเวรกัน พวกเราไม่มีเวร ช่างอยู่สบายดีหนอ ในหมู่มนุษย์ทั้งหลายผู้มีความเดือดร้อน พวกเราไม่มีความเดือดร้อน ช่างอยู่สบายดีหนอ ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้มีความขวนขวาย พวกเราไม่มีความขวนขวาย ช่างอยู่สบายดีหนอ”

นี้คือตัวอย่างที่น่าคิด ซึ่งเราชาวพุทธควรยึดถือเป็นตัวอย่างได้เป็นอย่างดี

จะไปทุกข์ร้อนกับเขาทำไม คือให้ยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นล้วนแต่จะมีการดับไปทั้งสิ้น แม้แต่ดวงอาทิตย์ก็ต้องดับ โลกนี้ต้องสลาย ไม่มีอะไรเหลือ ดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมในครั้งแรก กล่าวว่า **“สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดก็ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา”** ทุกสิ่งเกิดตามธรรมชาติ เมื่อเกิดตามธรรมชาติก็ดับตามธรรมชาติ ธรรมชาตินี้คือธรรมชาติของมัน อย่างดวงอาทิตย์ที่มันขึ้นตามธรรมชาติ มันก็ตกไปตามธรรมชาติของมัน ฝนก็ไม่ตกตามธรรมชาติ มันก็ต้องแล้งตามธรรมชาติ นี่คือความจริง

พุทธศาสนาสอนให้เรารู้ความจริง ในพุทธศาสนาไม่ใช่พระพุทธเจ้าเป็นผู้สร้างคำสอนขึ้น คือไม่ใช่พระองค์ create (สร้าง) คำสอน แต่ discover (ค้นพบ) คำสอน ทรงค้นพบความจริงซึ่งมันมีอยู่แล้วในโลกนี้ เช่น คนเราเมื่อมีการเกิด ก็มีการตายเป็นธรรมดา ความตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ตายพิเศษ แม้ปัญหาความยุ่งยากในชีวิต อะไรก็ตามที่ยังแก้ไม่ตก เมื่อมันเกิดขึ้นมันก็ต้องดับไป นี้คือกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งของสิ่งทั้งหลาย ไม่ต้องไปบังคับหรือยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เพราะถือมั่นมากก็ทุกข์มาก และทำให้เครียดมากด้วย นี่คือความจริงของธรรมชาติ

๓. **อย่าแบกงานไว้มากเกินไป** บางคนแบกงานไว้จนเป็นโรคจิตโรคประสาท เพราะการแบกงานไว้มาก

เกินไป มันหนักอึ้ง มันเครียด มันวุ่นวาย มันทุกข์ใจ แม้ว่าเราจะทำใจว่าเราทำงานด้วยจิตว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อเรารับงานแบกงานไว้มาก ใจก็จะสงบได้ยาก และงานก็จะเสียง่าย เพราะทำไม่ทัน และเป็นเหตุให้เกิดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น ผู้ที่พบความสุขที่เรียกว่า **สันติบท** นั้น ต้องไม่แบกงานไว้มาก ที่ทางพระเรียกว่า **อัปปะกิจโจ ไม่แบกงานมาก** บางคนแบกงานไว้ตลอดจนตาย แม้จะตายก็ตายไม่ลง คือวางไม่ลง ตายคางาน เพราะฉะนั้น อย่าแบกงานไว้มาก ให้วางลงเสียบ้าง ถ้าไม่วางมันจะหนักอยู่ตลอดไปจนเป็นเหตุให้เครียด แม้เราปุถุชนไม่อาจจะวางได้หมด เพราะยังมีกิเลสอยู่ แต่วางชั่วครู่ก็ยังดี แล้วค่อยแบกใหม่ ดีกว่าแบกทั้งวัน ก็จะเกิดความเบากายเบาใจและคลายเครียดลงไปได้

๔. ให้ปฏิบัติพร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ นำธรรมะขั้นปล่อยวางนั้นมาปฏิบัติ พร้อมด้วยกำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า ก็ภาวนาว่า "ปล่อยวาง" หายใจออก ก็ภาวนาว่า "ปล่อยวาง" วางอะไร ? อะไรก็ได้ที่มันหนักใจมันวุ่นวาย วางมันให้หมด ทั้งลูกทั้งหลาน ทั้งการงาน วางสักครู่ก็ยังดี หายใจเข้าก็ปล่อยวาง หายใจออกก็ปล่อยวาง ถ้าไปนั่งเงียบ ๆ แล้วภาวนาดูซิ มันจะสุขให้ดู อะไรก็ได้ที่เข้าไปยึดมั่นไว้วางให้หมด ทั้งการทั้งงาน ทั้งตัวทั้งตน หายใจเข้าก็ปล่อยวาง หายใจออกก็ปล่อยวาง แต่บางคนนั่งแบกเอาไว้มาก จึงทำให้ทุกข์มาก และแก่เกินวัย แม้มีอายุเพียง ๕๐ ปี แต่มองดูเหมือนกับว่ามีอายุ ๗๐ ปี เพราะเครียดไปหมดเลย ทั้งกลางวัน และกลางคืน เพราะ

วางไม่เป็น บางคนเขาวางเป็น แม้มีอายุ ๗๐ ปี คนทั่วไปก็มองดูมีอายุ ๕๐ ปี **ถ้าวางไม่เป็นมันก็เครียดตลอดกาล**

๕. ให้ทำงานด้วยความไม่ยึดมั่น บางคนทำงานเพลินไปด้วยงาน การทำงานเป็นสิ่งที่ดี แต่อย่าทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่นมันจะเครียด คือ **ทำงานเพื่องาน เพื่อความสำเร็จของงาน ทำความดีเพื่อความดี ไม่ใช่ทำเพื่อยศเพื่อตำแหน่ง เพื่อเกียรติยศชื่อเสียง ไม่ใช่ทำเพื่อตัวเรา เพื่อของของเรา** ถ้าทำแบบนี้จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าทำด้วยความยึดมั่นถือมั่น ก็จะวุ่นวายใจเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่สมใจตน

ฉะนั้น จงทำงานไปพร้อมกับให้รู้สึกเสมอว่า **ทำความดีเพื่อความดี ทำงานเพื่อความสำเร็จของงาน ทำด้วยความเพลิดเพลิน ไม่รีบร้อนจนเกินไป เพราะ**

ในที่สุดเราต้องปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้ไม่ปล่อยเราก็ต้องปล่อย เมื่อเราจะต้องตายจากโลกนี้ไป จึงควรหัดตายก่อนตายเสียบ้าง

๖. **ให้ถือพุทธภาษิตที่ว่า** สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังที่กล่าวแล้วเมื่อตอนต้นนี้ว่า

สิ่งทั้งปวง ควรหรือ จะถือมั่น
เพราะว่ามัน ก่อทุกข์ มีสุขไฉน
ยึดมั่นมาก ทุกข์มาก ลำบากใจ
ปล่อยวางได้ เป็นสุข ทุกคืนวัน

เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น**

ถ้าเราปล่อยวางเป็น ไม่จำเป็นว่าผู้นั้นต้องมียศ มีตำแหน่ง มีอะไรสูง เพราะบางคนยิ่งมียศมีตำแหน่งสูง ก็ยิ่งทุกข์มาก ถ้ายึดมั่นถือมั่น อย่าคิดว่ามันจะสุขมาก แต่มันจะทุกข์มาก เช่น ยิ่งรวยมากก็ยิ่งทุกข์มาก แต่บางคนแม้รวยมาก เขาก็ไม่ทุกข์ เพราะเขาไม่แบก คือไม่ทำงานด้วยความยึดมั่นถือมั่น

ในสมัยพุทธกาล มีพระอยู่ในป่า มีเทวดาองค์หนึ่งไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ทำไมพระที่อยู่ในป่าใต้ต้นไม้ฉันหนเดียวจึงมีผิวพรรณผ่องใส มองดูหน้าตาเบิกบาน อาหารและความสะดวกสบายก็ไม่ค่อยมี พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

“ก็เพราะพระเหล่านั้นไม่ละห้อยหาถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่เพ้อหวังถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง เป็นอยู่ด้วยสิ่งซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผิวพรรณของท่านจึงผ่องใส จิตใจของท่านจึงเบิกบาน ส่วนพวกคนโง่มัวละห้อยหาถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เพ้อหวังถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ไม่เป็นอยู่ด้วยสิ่งซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงซูบซีดซบเซา เหี่ยวแห้งไป เหมือนต้นอ้อซึ่งเขียวสดถูกตัดให้เหี่ยวเฉาตายไปฉะนั้น”

คำสอนเรื่องการปล่อยวาง มีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีคำสอนในศาสนาอื่นใดเลย เพราะพระพุทธศาสนาถือหลักอนัตตาว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราที่แท้จริงที่ควรไปยึดมั่นถือมั่นเลย คติเตือนใจ คือ**การปล่อยวาง** ถ้าเราไม่มีธรรมะ เราปล่อยวางไม่ได้ ข้อนี้เป็นความจริง

มันต้องมีธรรมะ อย่างน้อยต้องมีศีล ถ้าศีลก็ไม่มี สมาธิก็ไม่มี ปัญญาก็ไม่มี เราตั้งใจว่าจะปล่อยวาง ก็วางไม่ได้ เพราะมันไม่มีพื้นฐาน **คนที่ไม่มีศีลขึ้นสู่สมาธิไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิขึ้นสู่ปัญญา จะปล่อยวางก็ไม่ได้** ถึงคิดว่าจะปล่อยวาง มันก็ไม่ปล่อย ปากว่าปล่อย แต่ใจไม่ปล่อย มันต้องหัดปล่อยวางให้เป็น ดูจากคำเตือนใจเช่นนี้ ก็ได้มาจากครูบาอาจารย์บ้าง จากโน้นบ้างจากนี้บ้าง เพราะเราต้องศึกษาจากของครูบาอาจารย์ของเรา คนไทยตั้งแต่โบราณมา ได้บอกเป็นคติเตือนใจว่า **"ผู้ติดการพนันเป็นคนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว"** คนไทยในปัจจุบันติดการพนันมาก

ส่วนดีของคนไทยก็มีมาก ไม่ต้องพูดในที่นี้ แต่ส่วนเสียของคนไทย มีบ้างไหม มีแน่นอน ผู้เขียนมองดูแล้ว คนไทยถึงจะมีเชื้อจีน เชื้อแขก เชื้ออะไรก็ตาม เราก็เป็นคนไทย ถ้าถามว่าเรารักประเทศไหนมากที่สุดในโลกนี้ ก็ตอบว่า **ประเทศไทย** เพราะเราเป็นคนไทย ส่วนเสียของเราคนไทยมีไหม **"มี"** ผู้เขียนเองมองดูแล้ว ก็ทราบได้ว่า คนไทยเป็นจำนวนไม่น้อย ญาติพี่น้องของเราก็มีส่วนเสียอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. ค่อนข้างขี้เกียจ ถ้าเทียบกับคนชาติอื่นแล้ว คือ rather lazy-ค่อนข้างขี้เกียจ [ถ้าบอกว่าขี้เกียจ ก็จะโกรธเอา]

๒. ชอบการพนัน คนไทยหมดเงินเพราะการพนันมีมาก โดยเฉพาะเล่นหวย ถึงกับเป็นหนี้เป็นสิน หมดเนื้อหมดตัวก็มี

๓. **ชอบสนุกจนตาย** เมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันขึ้นปีใหม่ คนไทยก็มักจะกินเหล้าและขับรถด้วยความประมาท พอถึงวันสำคัญรถชนกันมากและมีอุบัติเหตุเกิดมากหลายเท่า สนุกจนตาย ถ้าเว้นเสียได้ก็ดี อายุจะได้ยืนขึ้น ความเสื่อมก็จะลดลง

เรื่องการพนันนี้ คิดว่าคนเราโดยทั่วไปมักจะเคยซื้อหวยซื้อกันมาแล้วเกือบทุกคน เพราะสังคมเป็นอย่างนั้น แต่ผู้บรรยายเองดีงดเว้นได้ ในข้อนี้ เพราะไม่เคยซื้อเลยตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน และไม่เคยเล่นการพนันอันใดเลย บางคนซื้อหวยแล้วบางทีไม่ได้ดูผล ซื้อแล้วมาทิ้งไว้เฉย ๆ เพราะว่ามันนอนไม่หลับถ้าไม่ได้ซื้อ เนื่องจากเคยซื้ออยู่เป็นประจำ

ผู้ติดการพนันเหมือนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว คนฉลาดในการดำเนินชีวิตและหวังความเจริญก้าวหน้าแก่ส่วนตัวและส่วนรวมย่อมละเว้นอบายมุขทุกประเภท อันเป็นทางแห่งความเสื่อม ให้อยู่ห่างไกล เหมือนคนกลัวยาพิษ ระวังไม่ให้ยาพิษถูกต้องตน คนติดการพนันสำคัญผิดว่าการพนันเป็นของดี เหมือนคนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เพราะมีแต่ความเสื่อมความล่มจมโดยส่วนเดียว ไม่มีใครร่ำรวยได้นานเพราะการพนัน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เว้นสิ่งเหล่านี้โดยเด็ดขาด

นักปราชญ์ชี้โทษการพนันไว้ว่า **คนที่หวังความร่ำรวยจากการพนัน เหมือนคนหวังร่มเงาจากเมฆ เงินที่ได้จากการพนันหมดไว เหมือนการปลูกพืชล้มลุก ส่วนเงินที่ได้มาจากความขยันหมั่นเพียรอยู่ได้นาน เหมือน**

การปลูกพืชยืนต้น สุภาษิตกล่าวถึงโทษการพนันไว้อย่างเห็นได้ชัดว่า

ถูกโจรปล้น สักสิบครั้ง ยังเหลือบ้าน
ถูกไฟผลาญ ไหม้สิ้น ที่ดินเหลือ
การพนัน ทุกอย่าง ใครไม่เบื่อ
หมดไม่เหลือ ทรัพย์สิน กินลูกเมีย

ในการสร้างสุขความเจริญให้แก่ตน ทุกคนควรมีศีลเป็นประจำ เราชาวพุทธเชื่อว่า คนมีศีล ย่อมมีแต่ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ดังภาษิตไทยบทหนึ่งเตือนไว้ว่า

อันสตรี ไม่มีศีล ก็สิ้นสวย
บุรุษด้วย ไม่มีศีล ก็สิ้นศรี
สมณะ ไม่มีศีล ก็สิ้นดี
ข้าราชการ ศีลไม่มี ก็หยาบคาย

ข้อนี้เป็นความจริงมากทีเดียว บ้านเมืองเราที่วุ่นวายเดือดร้อนก็เพราะคนขาดศีล จึงมีคำเตือนไว้ว่า

๑. วันใดไม่มีศีล วันนั้นถือว่าขาดทุน และไม่ควรออกจากบ้านเพราะมันไม่เป็นมงคล

๒. คืนใดไม่ได้สวดมนต์ก่อนนอน คืนนั้นก็ถือว่าขาดทุน และไม่ควรนอนเพราะมันไม่เป็นมงคล

๓. คนไม่มีศีลเหมือนคนไม่อาบน้ำ ส่วนคนไม่มีธรรมะ เหมือนคนไม่แต่งตัว เพราะการมีศีลเหมือนการอาบน้ำ ส่วนการมีธรรมะเหมือนคนแต่งตัว

ใครก็ตามเมื่อรักษาศีลแล้วยังเดือดร้อนเพราะรักษาศีล แสดงว่ารักษาศีลไม่เป็น เหมือนคนอาบน้ำแล้วยังไม่สดชื่น ยังสกปรกอยู่ แสดงว่าอาบน้ำไม่เป็น

ใครก็ตามเมื่อประพฤติธรรมแล้ว ยังเดือดร้อนเพราะประพฤติธรรม ก็แสดงว่าประพฤติธรรมไม่เป็น เหมือนแต่งตัว ถ้าแต่งตัวแล้วไม่สวยไม่หล่อ ไม่งาม แสดงว่าแต่งตัวไม่เป็น

ฉะนั้น จึงต้องประพฤติธรรมให้เป็น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"จงประพฤติธรรมให้เป็น"** คนเราเมื่อมาประพฤติธรรมแล้วต้องประพฤติให้เป็น เหมือนคนขับรถก็ขับให้เป็น หุงข้าวก็ต้องหุงให้เป็น แกงก็ต้องแกงให้เป็น พูดก็พูดให้เป็น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

"ธัมมัญจะเร สุจะริตัง นะ ตัง ทุจะริตัง จะเร
ธัมมะจารี สุขัง เสติ อัสมิง โลเก ปะรัมหิ จะ"

จงประพฤติธรรมให้เป็น (คือให้ถูกต้อง) อย่าประพฤติธรรมนั้นให้ผิดหลัก ด้วยว่าผู้ประพฤติธรรมเป็นประจำย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป.

เพราะฉะนั้น ขอให้เราตั้งใจประพฤติธรรม โดยเฉพาะหัดปล่อยวางทุก ๆ วัน แล้วจะพบความสุขเพิ่มขึ้นในที่สุดอย่างแน่นอน ก็จะไม่เสียทีเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

การบรรยายเรื่อง **“การปล่อยวาง”** ในวันนี้ เห็นว่าพอสมควรแล้ว จึงยุติลงด้วยเวลาเพียงเท่านั้น

ในที่สุดนี้ก็ขออำนวยพรให้แก่ทุกท่านผู้มุ่งปฏิบัติธรรมโดยทั่วกัน

ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และด้วยอำนาจบุญกุศลซึ่งท่านบำเพ็ญแล้วตลอดมาจนถึงวันนี้ ขอรวมกันเป็นปัจจัยดลบันดาลให้ท่านสาธุชนทุกท่านที่ได้ฟังธรรมประพฤติธรรม จงพบแต่ความสุขความเจริญ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย และ สรรพอันตรายต่อชีวิตทั้งปวง หากปรารถนาสิ่งใดที่ดีที่เป็นธรรมแล้วขอให้สมหวัง ขอให้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต หน้าที่การงาน และการประพฤติธรรมของตน ๆ ยิ่งขึ้น

ขอจงรับพรตามแรงอธิษฐาน อ้างคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นทำนองสรภัญญะ (ทำนองเสนาะ) ของภาษาบาลีที่พระสงฆ์ชอบให้อยู่เสมอ ว่า

"สักกัตวา พุทธะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง

เพราะสักการะเคารพต่อพระพุทธรัตนะ อันเป็นโอสถอุดมประเสริฐ

หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา

อันเกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ด้วยเดชของพระพุทธเจ้า อันประเสริฐ

นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เต.

ขออุปัทวะและทุกข์ทั้งปวงของท่าน จงสิ้นไปและสงบลง (ในที่สุด)

สักกัตวา ธัมมะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง

เพราะสักการะเคารพต่อพระธรรมรัตนะ อันเป็นโอสถอุดมประเสริฐ

ปะริฬาหูปะสะมะนัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา

ซึ่งเป็นเครื่องสงบระงับความเร่าร้อน ด้วยเดชของพระธรรมอันประเสริฐ

นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เต.

ขออุปัทวะและภัยทั้งปวงของท่าน จงสิ้นไปและสงบลง (ในที่สุด)

สักกัตวา สังฆะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง

เพราะสักการะเคารพต่อพระสังฆะรัตนะ อันเป็นโอสถอุดมประเสริฐ

อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา

อันควรแก่การทำของมาบูชา และควรแก่การต้อนรับ ด้วยเดชของพระสงฆ์ อันประเสริฐ

นัสสันตุปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เต.

ขออุปัทวะและโรคทั้งปวงของท่าน จงสิ้นไปและสงบลง (ในที่สุด)"

ปล่อยวางเสียได้เป็นสุข

สิ่งทั้งปวงควรหรือจะถือมั่น
เพราะว่ามันก่อทุกข์มีสุขไฉน
ยึดมั่นมากทุกข์มากลำบากใจ
ปล่อยวางได้เป็นสุขทุกคืนวัน

พ.สถิตวรรณ



ราคา ๔๐ บาท